

AYLANMA MASHQ METODLARI HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA

Shodiqulov Sirojiddin Maxmatqobilovich
Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrasi dotsenti

Annatsiya: Maqola dars sifatini oshirish, dars zichligini oshirish maqsadida darsda qo'llaniladigan aylanma mashq metodi haqida yozilgan.

Kalit so'zlar: aylanma mashq, metod, jismoniy tarbiya, trenirovka, stansiya, kompleks, sport gimnastika.

Doiraviy mashq qilish jismoniy mashqlarni qo'llashning tashkiliy metodik shakli sifatida jismoniy sifatlarning kompleks ifodalanishi takomillashtirishga qaratilgan.

Bizga ma'lumki Respublikamiz oliy ta'lim muassasalarining barcha bakalavr ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan talabalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari 1 semestr davomida olib boriladi. Shu semester davomida ular jismoniy tarbiya sportning nazariy asoslari, yengil atletika (yugurish va sakrash), sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, stol tennisi) va suzish kabi sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilinadi va o'tqaziladi.

Jismoniy tarbiya darslarini o'tish jarayonida o'quvchilar yengil atletika, sport o'yinlari, gimnastika va turdosh fanlardan vazirlik tomonidan tasdiqlab berilgan dastur va shu dasturdan izoh sifatida ko'rsatib qo'yilganki, har bir o'quv muassasasi sharoitiga qarab u yoki bu fanga qaratilgan soatni mahalliy sharoitga qarab o'zgartirish mumkin.

Agar o'quvchilar dars jarayonida doimiy ravishda 4 yoki 5 guruxga bo'linsa, bu sizni tajribangizga, qobiliyatingizga, sport jihoz inshootlaringizga bog'liq, o'quvchilar bir soatlik dars paytida tinimsiz shug'ullanadilar.

Biror bir metoddan foydalanish mashg'ulot materialining konkret xususiyatlariga, shug'ullanuvchilarning yosh, individual xususiyatlariga va ularning tayyorgarlik darajasiga bog'liq ekanligini ko'rsatadi.

Aylanma trenirovkani biror bir metodgagini bog'lab qo'yilmaydi. Bu qat'iy reglamentlashtirilgan mashqning bir qator metodlarini o'z ichiga olgan yaxlit tashkiliy metodik formasidir. Muayyan sxemaga muvofiq tanlangan va maydonda yarim yopiq doira shaklida joylashgan "stansiya" ni izchil tartibda almashtirilib, bajariladigan jismoniy mashqlar kompleksini siklik tarzda takrorlash aylanma trenirovkaning asosi hisoblanadi. "Stansiyalar" odatda 8-10ta bo'lib, har bir stansiyada bir harakat yoki biror bir muskul gruppasiga ko'proq nagruzka tushishi bilan bog'liq bo'lgan yoki

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

umumiy ta'sir etuvchi harakat takrorlanadi. Takrorlash miqdori maksimal test ko'rsatkichlarining maksimal takrorlash mumkin bo'lgan miqdorda taxminiy sinash ko'rsatkichlariga qarab individual ravishda belgilanadi.

Aylanma trenirovka kompleksiga odatda asosiy va yordamchi sport gimnastika shuningdek sportning boshqa ba'zi turlaridan olingan hamda yaxshilab o'rganilgan va texnik jihatdan unga murakkab bo'lgan harakatlari ham kiritiladi.

Atsiklli tuzilishdagi bu harakatlardan ko'pchiligiga ularni, birgalikda takrorlash yo'li bilan sun'iy siklli tus beriladi. Aylanma trenirovka hilma xil jismoniy sifatlarni kompleks tarbiyalashda mo'ljallangan bir qator metodik variantlarga egadir.

Aylanma trenirovkada tanlab ma'lum maqsadga yo'naltirilgan va umumiy ta'sir etuvchi mashqlarning afzalliklari bir-biri bilan yaxshi bog'lanadi: bir faoliyatidan, ikkinchi faoliyatga o'tish, faoliyatni almashtirish samaradorligidan keng foydalaniladi. Bu esa ishchanlikni oshirishga ijobiy emotsiyalar hosil qilishga imkon beradi.

Aylanma mashq mashg'ulotning bir butun mustaqil tashkiliy-metodik shakli bo'lib, ayni paytda, qandaydir bironta aniq usul bilan ifodalanmaydi. Uning tarkibida o'quvchi organizmiga saylanma va umumiy ta'sir ko'rsatuvchi, qat'iy tartibga solingan mashg'ulotlarning bir qator xususiy usullar mavjud. Aylanma mashq sportchilarning xilma-xil jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishga qaratilgan. Bu usul jismoniy mashg'ulotlarni tanlashga asoslangan bo'lib, bu tanlash jarayonida ular, go'yo aylana bo'yicha harakat qilganday, birin ketin almashtiriladiki, bunda asosiy mushak, guruxlariga aniq o'lchovdagi yuklama berilgan bo'ladi. Navbatdagi har bir mashg'ulot o'zidan oldingi mashg'ulot uchun nagruzka vazifasini o'tashi kerak.

Aylanma mashqda qo'shimcha topshiriqlarning mazmuni sportchida kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa xislatlarni rivojlantirishga yordam beruvchi mashg'ulotlardan iborat bo'ladi. Aylanma mashqni, harakat faoliyatidan saboq beruvchi vazifalar berilgach, mashg'ulotning asosiy qismiga kiritish maqbul bo'ladi.

Aylanma mashq ko'proq foyda keltirish uchun, albatta, quyidagi qoidalarga rioya qilish shart: mashqning soddaligi, hammabopligi va bexavotirligi; mashqning takroriyliigi va soxaviyiligi; mashqning izchilligi va ko'pqirraligi; yuklamalar va xordiqning galma-gal almashinishi; yuklamalarni miqdoran o'lchash.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Матвеев. Л.П.Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент “Ўқитувчи” 1975й .Б 156

2. Axmatkulovna E. S. Ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining muammolari: 10.53885/edinres. 2022.49. 88.131 Elova Sitora Axmatkulovna Qarshi Davlat Universiteti Pedagogika Instituti Sa'natshunoslik

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

kafedrasi jismoniy tarbiya o'qituvchisi //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 136-138.

3. Романенко.В .А., Максимович.В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. Москва. Физкультура и спорт. 1986.Б 35-43.

4.Матвеев.Л.П. Основы спортивной тренировки.-М. Физкультура и спорт. 1977.Б 222.

1. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 135-141.

2. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture* 3.12 (2022): 58-62.

3. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подач в современном настольном теннисе." *Образование наука и инновационные идеи в мире* 32.1 (2023): 47-50.

4. Веденина, О. А. "ИНТЕРЕС К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ РГППУ INTEREST TO INDEPENDENT OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS RSPPU." *ББК Ч404. 1я431 Н53* (2019): 203.

5. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." *International Bulletin of Applied Science and Technology* 3.5 (2023): 1042-1045.

6. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." *Academic research in educational sciences* 4.ТМА Conference (2023): 894-900.

7. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониардjon Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.

8. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.